Vegane Langzeit Rohköstler

Ich habe hier überwiegend Video Beitäge, hauptsächlich aus youtube, zusammengestellt, darunter Interviews mit über etwa 40 veganen Langzeit Rohköstlern, die sich seit mindestens 10 Jahren auf diese Weise ernähren – darunter etwa 30 mit 20 und mehr Jahren Erfahrung. Viele Interviews sind aus dem youtube Kanal von Gillian Berry, selbst seit 6 Jahren vegane Rohköstlerin. Sie sagt, dass es in der Szene ein breites Interesse an den Erfahrungen von veganen langzeit Rohköstlern gibt. Das kann ich, der ebenfalls seit 6 Jahren roh-vegan ist, bestätigen. Es gibt eben noch nicht besonders viele vegane Rohköstler und speziell was Langzeit angeht. Jedoch erzählen einige, dass sie bereits vor 20, 30 Jahren und mehr, verschiedene vegane Langzeit-Rohköstler kennengelern haben und von ihnen inspiriert wurden. Ich denke mal, es gibt mehr, als wir denken. Auch ich wurde durch persönliche Begegnungen mit veganen Rohköstlern und vor allem mit den Erfahreneren, inspiriert, und ich glaube, in der Regel haben sie keinen youtube Kanal, also so selten dürfte das Phänomen nicht sein.

In den Interviews (wie auch in den persönlichen Begegnungen), erzählten etliche Rohköstler, dass sie

sich vorher mehr oder weniger schlecht ernährt hatten und bei nicht wenigen waren dann - manchmal schwere - körperliche Krankheiten – der Auslöser, auf vegane Rohkost umzusteigen, wodurch dann die Symptome meistens mit der Zeit verschwanden (auch wieder ähnlich wie bei mir).

Eigentlich alle betonen, dass die spirituelle Entwicklung genauso wichtig wie das – in gewissem Maße auch ein spürbare Schwingungserhöhung auslösende - Essen ist, bzw. die meisten sind der Meinung, das es sich bei Rohkost eher um eine eine Grundlage (oder für einige auch um das I-Tüpfelchen) handelt, und dass die geistige Ebene das Wesentliche beinhaltet. Dementsprechend beschäftigen sich viele zusätzlich mit Meditation, verschiedenen spirituellen Übungen und Theorien, teils recht intensiv. Nicht selten wird die Ansicht geäußert, dass es nicht einfach ist, auf dem spirituellen Feld auf einen grünen Zweig zu kommen. Ein veganer langzeit-Rohköstler in hohem Alter berichtet, er könne erst seit einigen Jahren das Leben richtig genießen und, dass es eine große Herausforderung sei, sich in unserer Gesellschaft mit psychosozialem Stress, Negativpropaganda usw., zu verwirklichen.

Trotz der Schwierigkeiten, die sie mit Hinz & Kunz gemeinsam haben, sehe ich bei eigentlich allen Interviewten, dass sie originell und deutliche bewußter als die Durchschnittbürger sind, wobei die besondere Ernährungsweise ja auch ein Spiegel dessen ist (und umgekehrt). Auch meine persönlichen Kontakte bestätigen dies. Aber das heißt nicht, dass es auch Ausnahmen mit großen Defizite gibt. Ein Freund, der impfkritische Vorträge hält, berichtete mir einmal, eine Gruppe Rohkköslter wären die humorlosesten Zuhöhrer gewesen, die er je gehabt hat.

Grundsätzlich konnte ich bei den Interviews und sonst auch beobachten, dass diejenigen, die wirklich sehr viel jünger als ihr wahres Alter aussehen, teils viele Jahrzehnte, und körperlich einen besonders fitten Zustand haben, spirituell am meisten gewachsen sind und eine unglaubliche Lebendigkeit ausstrahlen. Es sind oft diejenigen, die weniger dogmatisch, weniger mit erhobenem Zeigefinger, ihre Ernährungsweise praktizieren und sie nicht überwichtig nehmen, die ihre speziellen Ernährungspräferenzen nicht so an die große Glocke hängen und weniger dazu tendieren, zu missionieren. Ich habe den Eindruck, viele von ihnen ernähren sich weniger streng als solche, die manchmal ziemlich kleinlich und rechthaberisch eine bestimmte Ideologie der (roh-veganen) Ernährung vertreten und dann zwar immer noch vergleichsweise jung aussehen und eine recht positive Ausstrahlung haben, aber sich doch nicht so deutlich vom Mainstream – Bewußtsein abheben und die eher auch noch zu physischen Problemen neigen – letztere wiederum im Vergleich zum "Normalbürger" immer noch wenig ausgeprägt. Also der entscheidende Faktor für ein Leben mit hoher Qualität wäre dann das Bewußtsein. Was das angeht, halte hier noch mal fest, die allermeisten veganen Rohköstler strahlen eine Lebensbejahung aus, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung, die ansonsten recht selten ist. Wichtig ist es zu erkennen, dass es bei all den verschiedenen Wegen und Ansätzen nicht darum gehen sollte, wer "besser" oder "schon weiter" ist, denn das würde sich dann nicht von der allgemein üblichen fehlgeleiteten Zielvorstellung und dem damit verbundenem Verhalten unterscheiden.

Ich glaube, alle vertreten die Ansicht, dass roh-vegane Ernährung keine Garantie ist, nicht (schwer) zu erkranken, insbesondere wegen dem erwähnten Faktor Psyche, wegen Stress, Angst, Traumata usw., neben schädliche Umweltfaktoren wie Giften und Strahlung. Also ich sehe es so, man könnte ein Kind optimal ernähren,aber wenn Liebe, Zuneigung, menschliche Wärme und Wertschätzung fehlen, würde es trotzdem früher oder später krank werden. Einige sind sowohl in der Ernährungsberatung als auch in der Naturheilkunde oder ähnlichem und als psychologische Berater etc. tätig. Einige haben auch eine allgemeinmedizinische Ausbildung, sind Ärzte und Autoren etc. Ich erwähne in der Liste die Qualifikationen wie "Arzt" nicht deswegen, weil ich der Meinung bin, sie hätten deswegen automatisch tiefere Einsicht. Vielmehr ist es eigentlich erstaunlich, dass Leute trotz schulmedizinscher Ausbildung Rohköstler werden. Umso interessanter ist es, wenn sie dann den Erfolg von Rohkosternährung naturwissenschaftlich erklären mit neuen Ansätzen und vielleicht sogar neue Ernährungsmodelle entwickeln.

Viele haben mit verschiedenen Formen der roh-veganen Ernährung experimentiert, einige auch mit Fasten und dabei meist auch Rückschläge erlebt. Viele körperliche Symptome sind verschwunden, aber einige Beschwerden mögen - oft in milderer Form - weiter andauern oder es können auch neue Komplikationen auftauchen. Wie gesagt, es ist dabei festzustellen, dass die "spirituel wachesten" am wenigsten Probleme zu haben scheinen. Die Intervieten sind sich generell bewußt, dass es unterschiedliche und teils gegensätzliche roh-vegane Ernährungsformen gibt, deren Verallgemeinerung an der Realität vorbeigeht, denn Menschen reagieren unterschiedlich auf dieselbe Nahrung. Diskussionspunkte sind zum Beispiel die Schwerpunktsetzung auf Kohlenhydrate oder auf Fette oder die Substitution von Vitamin B12, vielleicht der größte Risikofaktor. Ein zu viel an Nahrung, vor allem wenn es Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte

sind, wird von vielen als problematisch beschrieben, für einige gilt dasselbe für zwar rohe aber verarbeitete Lebensmittel.

Überdurchschnittlich viele der hier vorgestellten Menschen sind Aktivisten in der Rohkostszene, ansonsten würden sie vermutlich eher nicht an die Öffentlichkeit gehen, wobei das mehr oder weniger ausschließliche Praktizieren im Privaten bei der überwiegenden Anzahl von roh – Veganern der Fall sein dürfte, siehe oben.

Ich habe soweit möglich versucht, zu überprüfen, ob die Vorgestellten wirklich konsequent roh – vegan leben; es kann selbstverständlich immer sein, dass sie mogeln bzw. dass das eine oder andere "Schwarze Schaaf" dabei ist. Ich halte dies aber in der Regel für unwahrscheinlich, denn die bei allen oder fast allen zu beobachtende authentische Ausstrahlung sind für mich eine Bestätigung.

Bei sehr seltenen oder unwissentlichen Ausnahmen zur roh-veganen Ernährungsweise würde ich es so sehen, dass dies kein Widerspruch zu dem Funktionieren und den wohltuenden Effekten einer (fast komplett) roh-veganen Lebensweise ist.

Alles in allem bin ich sehr froh, dass ich auf diese ganzen Interviews gestossen bin mit sympatischen, originellen, unterhaltsamen, liebevollen Menschen, die Spannendes zu berichten haben, und die mir auch dabei helfen, mich selber und was mit mir passiert, besser zu verstehen. Es ist gut zu wissen, dass es vielen ähnlich geht wie mir. Darüberhinaus lerne ich hier viel Neues, und die Beiträge helfen mir, bestimmte Dinge aus einer etwas anderen Perspektive zu sehen. Mögen diese Rohköstler auch für Leser dieser Zeilen eine Inspiration sein (Bisher habe ich zu Dokumentationszwecken und um mir einen Überblick zu verschaffen, die Videos eher durchgeklickt. Ich freue mich darauf, mir in Stunden der Muße einiges näher anzuschauen). Überdies weiss ich jetzt, was für einen Link ich demjenigen schicken werde, der mir, sollte es denn nochmal vorkommen, prognostiziert, dass ich als Wrack enden werde.

Hier die Auflistung von Protagonisten bzw. Praktizierenden einer roh-veganen Ernährung nach Jahren der Ausübung (angefangen bei 65 bis zu zehn Jahren). Im Anschluss dazu noch einige interessante weitere Beiträge zu dem Thema.

65 Jahre: Kwatamani

https://www.youtube.com/watch?v=ktd_yQT2LfY

https://www.youtube.com/@KofitteKwatamani (seine Rohkost Kommune in Belize)

60 Jahre: Fred Bisci (Arzt , Autor und Extremsportler)

https://www.youtube.com/watch?v=iRgGffXYLQU&t=1546s

51 Jahre: Lou Corona

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=122&t=55s

https://www.youtube.com/watch?v=UUUTx66d74A

47 Jahre: Dr. Aris Latham (Autor)

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=129&t=108s

47 Jahre: Ric Lambart

https://www.youtube.com/watch?…GWYRPzhPlo&index=132&t=2s

46 Jahre: Storm Talifero (Extremsportler/ Vermisst seit 2018 auf einem Segeltrip)

https://www.youtube.com/watch?v=0ceJuRO2X48

https://www.youtube.com/watch?v=uR2_7XZAF0o

45 Jahre: Dr. Doug Graham (Arzt und Autor)

https://www.youtube.com/watch?v=pbMbF9kOQKs

https://www.youtube.com/watch?v=2MAVrhQNiAU

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=143&t=115s

40 Jahre: Karyn Calabrese

https://www.youtube.com/watch?v=jknox4I_pqc

https://www.youtube.com/watch?v=mAJWbiR14vc

33 Jahre: John Rose (hat auch youtube Kanal)

https://www.youtube.com/watch?v=YXW30w3qIiI

32 Jahre (fast ausschließlich Fruktarierin): Anne Osborne

https://www.youtube.com/watch?v=SmVf6yHai9s&t=56s

https://www.youtube.com/watch?v=PcGtBBT_fJ4&t=32s

https://www.youtube.com/watch?v=hxFrrOpARPc

32 Jahre: Mark Huberman (Präsident der National Health Association und Herausgeber des Health Science Magazine/ USA)

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=133&t=117s

https://www.youtube.com/watch?v=wKS9WocF4g4

32 Jahre: Dr. Tim Trader (Ernährungs – und psychologischer Berater)

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=136&t=406s

über 30 jahre: Annette Larkins

https://blackdoctor.org/annette-larkins-her-80-years-old/

http://www.heilkost.de/blog/an…-27-jahre-vegane-rohkost/

https://www.youtube.com/watch?v=tDVBUUfsP8k

28 Jahre: Kaelash Neels

https://www.youtube.com/watch?v=NdWll4ZFu5k

28 Jahre: Paul Nison (Autor und Inhaber eines youtube Kanals, schon beginnend in den 90ern hat er mehrere Bücher mit dem Schwerpunkt "Interviews mit veganen langzeit Rohköstlern" herausgegeben)

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=128&t=58s

https://www.youtube.com/watch?v=2po4oq6QgL4

https://www.amazon.com/stores/author/B001JRUNLO/about

27 Jahre (fast ausschließlich Fruktarier): Mango Wodzag (Autor)

https://www.youtube.com/watch?v=JsRfoCGMDlY

https://www.youtube.com/watch?v=GpXIhWdAIAk (Dokumentarfilm 2009)

https://www.youtube.com/watch?v=EvsaaxIfrLA (Interview u.a. Über roh – fruktarier Gemeinschaft in Ecuador (2021)

26 Jahre: John Kohler (hat youtube Kanal, nach 26 Jahren nicht mehr ganz roh, weil er der Meinung ist, mit kleinem Kochkostanteil lebt er noch besser).

https://www.youtube.com/watch?v=59ph2WgXOPw&t=1150s

https://www.youtube.com/watch?v=WXLmvGeKRo8&t=88s

25 Jahre: Don Bennett

https://www.youtube.com/watch?v=ipC9r3H66p8

25 Jahre: Urs Hochstrasser (Alternativmediziner und Autor)

https://www.youtube.com/watchv…GWYRPzhPlo&index=110&t=6s

https://www.youtube.com/watch?v=1kU1nXZNsHg

25 Jahre: Dirk Riske (Bodybuilder)

http://www.heilkost.de/blog/di…und-vegan-seit-25-jahren/

http://www.derwegzurrohkost.de/Dirk/D_UeMich1.html

22 Jahre: Alan Murray und Janette Murray-Wakelin (Extremsportler)

https://www.youtube.com/watch?v=Ut7C2tLVj5s

21 Jahre: Ellen Livingston

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=137&t=100s

21 Jahre: Melissa Keath

https://www.youtube.com/watch?v=bj6eT2StPjY

https://www.youtube.com/watch?v=62iYiFQScOQ

21 Jahre: Dan McDonald (Autor)

https://www.youtube.com/watch?v=DdXFdMgb2og

20 Jahre (über20 Jahre): Zalan

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=142&t=276s

20 Jahre (über 20 Jahre): Bob McCauley

https://www.youtube.com/watch?v=y-GU08CtNrA

20 Jahre (fast ausschließlich Fruktarierin) Kvetta Martinec

https://www.youtube.com/watch?v=JsRfoCGMDlY

20 Jahre: Essi Honiball (Rohkost Pionierin, Autorin, 20 Jahre nur Früchte und Nüsse! 50 Jahre roh - vegan?)

https://www.youtube.com/watch?v=246Vtjt5QiI

https://vdocument.in/essie-hoi…on-fruit-1981.html?page=1

20 Jahre (plus) Shane Sterling

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=126&t=20s

20 Jahre: Viktoras Kulvinskas (Rohkost-Pionier/ während seiner Anfangszeit als Rohköstler 20 Jahre 100% roh – sagt, zumindest so weit ich gesehen haben, nichts über eigenen ovo/ lakto Konsum und er spricht viel über seine persönliche Ernährung)

https://www.youtube.com/watch?v=TZM36IMfRjo

20 Jahre: Dr Elizabeth Lambaer (Arzt und Autor, Ich habe Frau Lambaer mal bei 20 Jahre eingetragen, obwohl sie laut ihrer Berichte über ihr Leben wahrscheinlich schon deutlich länger vegane Rohkköstlerin ist. Sie mag keine Schubladen und Urteile darüber, wie sich jemand ernährt und wie lange jemand 100% roh isst, sagt sie. Ich denke aus diesem Grund nennt sie kein Datum, seit, wann sie roh-vegan lebt)

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=125&t=495s

https://www.youtube.com/watch?…GWYRPzhPlo&index=145&t=2s

19 Jahre: Daniel Mckinnon

https://www.youtube.com/watch?v=5qNFpUMvJaY

18 Jahre: Chriss Kendall

https://www.youtube.com/watch?v=8Icz9WULF3c

15 Jahre (ca) zur Zeit nicht mehr ganz roh vegan: Mimi Kirk (Autor)

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=127&t=55s

14 Jahre (fast ausschließlich Fruktarier): Ted Carr

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=124&t=66s

https://www.youtube.com/watch?v=ppWULoBEMWg

14 Jahre: Tanny

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=141&t=52s

10 Jahre: Arnold Wiegand (Extremsportler/ Ultra Triathlet/ Autor) – (nach 10 Jahren wieder kleinen Kostkostanteil)

https://www.youtube.com/watch?v=8QrLBPgeFYA (SWR Doku)

10 Jahre: Ashley Chong

https://www.youtube.com/watch?v=OnywC-zU1i4

Weitere Beiträge:

Rüdiger Dahlke: Vortrag pro vegane Rohkost

https://www.youtube.com/watch?v=gBeqmBmp5kQ

Dr. Rick Dina : 33 Jahre 90% vegan und roh, Arzt und Autor

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=139&t=53s

https://www.youtube.com/watch?v=hs_R4ZGj_7s

https://www.youtube.com/watch?…GWYRPzhPlo&index=138&t=2s

Off Grid Raw Vegans, bauen ihre Rohkost im Himalaya an

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=135&t=967s

Dr. Tau to the rescue:

https://www.youtube.com/watch?…YRPzhPlo&index=146&t=195s

Dr. Brooke Goldner:

https://www.youtube.com/watch?…zEN9vGWYRPzhPlo&index=131

My 5 year raw vegan blood test:

https://www.youtube.com/watch?…WYRPzhPlo&index=134&t=56s